

BAB I

PENDAHULUAN

A Latar Belakang Masalah

Indikator keberhasilan pembangunan adalah semakin meningkatnya usia harapan hidup penduduk, dengan semakin meningkatnya usia harapan hidup penduduk, menyebabkan jumlah penduduk usia lanjut terus meningkat dari tahun ke tahun. Meningkatnya usia harapan hidup penduduk Indonesia membawa konsekuensi bertambahnya jumlah Lansia.

Abad 21 ini merupakan abad Lansia (*era of population ageing*), karena pertumbuhan Lansia di Indonesia akan lebih cepat dibandingkan dengan negara-negara lain. Indonesia diperkirakan mengalami *aged population boom* pada dua dekade permulaan abad 21 ini. Berdasarkan laporan dari Biro Pusat Statistik (BPS) Indonesia saat ini ada sekitar 10 juta orang (4,6% dari jumlah penduduk) yang berusia diatas 65 tahun. Pada tahun 2020, diprediksi Indonesia akan mempunyai penduduk yang berusia 60 tahun ke atas sekitar 18 juta jiwa orang (Harsuki, 2003:244).

Proses penuaan penduduk tentunya berdampak pada berbagai aspek kehidupan, baik sosial, ekonomi, dan terutama kesehatan, karena dengan semakin bertambahnya usia, fungsi organ tubuh akan semakin menurun baik karena faktor alamiah maupun karena penyakit (Harsuki, 2003:244). Dengan demikian, peningkatan jumlah penduduk Lansia menjadi salah satu indikator keberhasilan pembangunan sekaligus sebagai tantangan dalam pembangunan. Bila permasalahan tersebut tidak diantisipasi dari sekarang, maka tidak tertutup kemungkinan bahwa proses pembangunan akan mengalami berbagai hambatan. Oleh sebab itu, permasalahan Lansia harus menjadi perhatian baik pemerintah, lembaga masyarakat maupun masyarakat itu sendiri. Bahwa penduduk lanjut usia merupakan kelompok rentan yang hanya menjadi tanggungan keluarga, masyarakat dan negara,

harus kita ubah. Kita harus menjadikan lanjut usia sebagai aset bangsa yang harus diberdayakan untuk menjadi lanjut usia yang sehat, produktif dan mandiri, maka harus dipikirkan cara yang tepat agar tetap bisa menjalani kehidupan yang bermutu.

Lanjut usia merupakan masa di mana setiap orang akan mengalaminya. Banyak orang yang dapat menikmati masa tua akan tetapi tidak sedikit pula yang mengalami sakit dan sampai meninggal tanpa dapat menikmati masa tua dengan bahagia. Setiap orang pasti ingin memiliki masa tua yang bahagia tetapi keinginan tidaklah selalu dapat menjadi nyata. Pada kehidupan nyata, banyak sekali Lansia yang menjadi depresi, stress, dan berpenyakit. Banyak kita temukan Lansia yang dikirim ke panti jompo dan tidak terurus oleh keluarga, ada Lansia yang diasingkan dari kehidupan anak cucunya meskipun hidup dalam lingkungan yang sama, ada lansia yang masih harus bekerja keras meskipun sudah tua, dan masih banyak hal-hal lainnya yang menjadi penyebab.

Proses kehidupan manusia diberi kehidupan saat lahir sampai dengan mati. Manusia dapat bertahan hidup sampai dengan lebih dari 60 tahun. Usia manusia yang lebih dari 60 tahun disebut sebagai Lansia. Menurut WHO dalam Lilik Ma'rifatul A, (2011:2) lanjut usia berdasarkan usia kronologis/biologis menjadi 4 kelompok meliputi usia pertengahan (*middle age*) antara usia 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) berusia antara 60-74 tahun, lanjut usia tua (*old*) usia 75-90 tahun, dan usia sangat tua (*very old*) di atas 90 tahun. Menurut undang-undang RI No 13 tahun 1998 dalam Khalid M (2012:4) bahwa lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas.

Lanjut usia mengalami kemunduran fisik maupun psikis yang mengarah pada degeneratif (Akmarawita kadir, 2007). Diantaranya perubahan komposisi tubuh, otot, tulang dan sendi, sistem kardiovaskular, respirasi dan kognisi.

Kemunduran atau perubahan morfologis pada otot akan menyebabkan perubahan fungsional otot. Yaitu terjadi penurunan kekuatan dan kontraksi otot, elastisitas dan fleksibilitas otot, serta kecepatan dan waktu reaksi.

Penurunan fungsi dan kekuatan otot akan mengakibatkan penurunan kemampuan mempertahankan keseimbangan postural atau keseimbangan tubuh Lansia.

Lansia merupakan kelompok umur yang paling beresiko mengalami gangguan keseimbangan postural Ceranski, (dalam Kusnanto:2007). Ada beberapa hal yang dapat menyebabkan gangguan keseimbangan postural, diantaranya adalah efek penuaan, kecelakaan, maupun karena faktor penyakit. Namun disamping dari tiga hal diatas, faktor utama penyebab gangguan keseimbangan postural pada Lansia, adalah faktor penuaan.

jika keseimbangan postural lansia tidak dikontrol, maka akan dapat meningkatkan resiko jatuh pada lansia.

Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem saraf otot tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. Menurut Andi Sugiarto Setiahardja (2005:13) tubuh dikatakan seimbang bila proyeksi dari pusat gravitasi tubuh jatuh di dalam *base of support* (landasan penunjang) dan resultan semua gaya yang bekerja padanya sama dengan nol. Keseimbangan postural berkaitan erat dengan melemahnya otot ekstremitas bawah. Penuaan dapat mengakibatkan perubahan fisiologis sistem muskuluskeletal yang bervariasi. Salah satu diantaranya adalah perubahan struktur otot, yaitu penurunan jumlah dan ukuran serat otot (atrofi otot). Dampak perubahan morfologis pada otot ini dapat menurunkan kekuatan. Atrofi serat otot dapat menyebabkan seseorang bergerak menjadi lamban. Penurunan otot ekstremitas bawah dapat mengakibatkan kelambanan gerak, langkah pendek, kaki tidak dapat menapak dengan kuat dan lebih mudah goyah dan menurunnya mobilitas Lansia. Kekuatan otot merupakan komponen utama dari kemampuan melangkah, berjalan dan keseimbangan.

Penerapan latihan fisik melalui aktifitas olahraga berupa Senam bagi Lansia akan membantu menjaga serta membiasakan otot dan sendi agar tetap bergerak, karena dengan bergerak secara tidak langsung akan menjaga otot dan sendi agar tidak mengalami penurunan fungsi yang akan berdampak pada

penurunan kemampuannya dalam menunjang mobilitas lansia. Berbagai macam variasi gerakan senam Lansia dapat dengan mudah diaplikasikan kepada lansia karena telah disesuaikan dengan kondisi fisiknya. Senam Lansia terdiri dari berbagai macam gerakan, tidak hanya terfokus pada satu gerakan saja, hal ini membuat seluruh fungsi tubuh Lansia menjadi terlatih dan secara tidak langsung akan menjaga fungsi tubuhnya agar dapat bekerja secara maksimal. Senam Lansia dapat dilakukan dalam ruangan ataupun ruangan terbuka, tidak menggunakan peralatan yang mahal dan rumit, serta menyenangkan sehingga dapat mengurangi ketegangan pada Lansia.

Lanjut usia yang dapat menikmati hidupnya dan tetap terjaga baik kesehatan maupun kebugarannya maka Lansia harus melakukan aktivitas olahraga yang teratur, melakukan pola hidup yang sehat, istirahat, tidak merokok dan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Setiap orang pasti ingin memiliki masa tua yang bahagia tetapi keinginan tidaklah selalu dapat menjadi nyata. Dengan berolahraga secara teratur merupakan satu alternatif yang efektif dan aman untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran dan kesehatan jika dikerjakan secara benar. Bagaimana melakukan aktivitas olahraga yang dapat bermanfaat terhadap kesehatan dan kebugaran yang terjaga dengan baik bagi Lansia.

Latihan olahraga untuk para Lansia juga harus dilakukan dengan takaran cukup, Selain itu juga para Lansia diharapkan mengetahui karakteristik olahraga kesehatan secara teknis-fisiologis seperti yang diungkap oleh Giriwijoyo dan Komariah (2002:12), yaitu (1) gerakannya sub-maksimal, (2) kontinu (tanpa henti) minimal 10 menit, (3) bebas stress (non kompetitif), (4) frekuensi 3-5 kali/minggu, (5) intensitas antara 60-80% denyut nadi maksimal (DNM) sesuai umur. Hampir sama dengan karakteristik olahraga kesehatan secara teknis-fisiologis, rumus FITT (Frekuensi, Intensitas, Tempo, Tipe) latihan dapat digunakan sebagai patokan menuju pada kesegaran jasmani.

Bentuk latihan olahraga dapat dilakukan oleh para Lansia diantaranya adalah jalan cepat, bersepeda, senam, tenis meja, dan renang (Wibowo dalam Harzuki, 2003:278-279). Dalam penelitian ini olahraga yang digunakan adalah

Senam Sehat Indonesia dan Senam Sang Surya. Kedua senam tersebut adalah senam yang dikhususkan untuk lanjut usia. Keduanya diciptakan dengan bentuk senam sederhana dan memiliki gerakan yang lembut sehingga sesuai dengan kondisi fisik Lansia yang telah mengalami kemunduran fungsi,

Berkaitan dengan latar belakang masalah diatas maka dalam penelitian ini penulis tertarik untuk meneliti, “Perbedaan pengaruh Senam Sang Surya dan Senam Sehat Indonesia Terhadap Keseimbangan dinamis Lansia Ditinjau dari Indeks Masa Tubuh”.

B Identifikasi Masalah

Latar belakang masalah yang telah dikemukakan mengarah pada pemikiran adanya berbagai masalah. Dari berbagai masalah yang muncul dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kemandirian gerak Lansia yang terbatas akibat penuaan.
2. Peningkatan resiko terjatuh pada Lansia akibat dari penurunan kemampuan mempertahankan keseimbangan tubuh.
3. Penurunan aktifitas fisik Lansia yang menyebabkan kemunduran fungsi organ tubuh.
4. Belum diketahui apakah terdapat perbedaan pengaruh Senam Sang Surya dan Senam Sehat Indonesia terhadap keseimbangan tubuh Lansia.
5. Indeks Massa Tubuh dapat mempengaruhi keseimbangan tubuh Lansia.

C Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah maka dalam penelitian ini yang akan dikaji adalah:

1. Perbedaan pengaruh latihan Senam Sang Surya dan Senam Sehat Indonesia terhadap keseimbangan dinamis Lansia.
2. Perbedaan pengaruh Indeks Massa Tubuh terhadap keseimbangan dinamis Lansia.
3. Interaksi antara jenis senam Lansia dan indeks masa tubuh terhadap keseimbangan dinamis Lansia.

D Rumusan Masalah

1. Adakah perbedaan pengaruh latihan Senam Sang Surya dan Senam Sehat Indonesia terhadap keseimbangan dinamis Lansia?
2. Adakah perbedaan keseimbangan dinamis antara Lansia yang memiliki kriteria Indeks Massa Tubuh Overweight, Normal, dan Underweight?
3. Adakah interaksi antara senam Lansia dan Indeks Massa Tubuh terhadap keseimbangan dinamis Lansia?

E Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Perbedaan pengaruh latihan Senam Sang Surya dan Senam Sehat Indonesia terhadap keseimbangan dinamis Lansia.
2. Perbedaan keseimbangan dinamis antara Lansia yang memiliki kriteria IMT Overweight, Normal, dan Underweight.
3. Interaksi antara jenis senam Lansia dan IMT terhadap keseimbangan dinamis Lansia.

F Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti
Menambah pengetahuan peneliti tentang permasalahan – permasalahan yang terjadi pada lanjut usia dan faktor – faktor penyebabnya.
2. Bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.
Mendapatkan gambaran secara teoritis tentang senam sebagai alternatif olahraga yang dapat diterapkan untuk lansia dan sangat bermanfaat untuk meningkatkan kualitas hidup Lansia
3. Bagi institusi pelayanan atau rumah sakit
Untuk mengembangkan dan menerapkan model latihan Senam Sehat Indonesia dan Senam Sang Surya yang cocok untuk meningkatkan kesehatan termasuk juga keseimbangan yang merupakan salah satu masalah pada lanjut usia.

